

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.4

(月)					(火)					(水)																			
3F					4F					3F					4F														
A					B					C					A					B					C				
フェール・スパ					フェール・スパ					フェール・スパ					フェール・スパ														
10:30	エアロ(45)	ダンスエクササイズ(45)	基本のヨガ(45)		10:30	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45	パワージョギ(45) HIPOP(60) 10:30~11:15		10:30	LES MILLS BODYCOMBAT30 10:30~11:00	はじめてバレエ(45) 10:25~11:10	アシタンヨガ(60) 10:25~11:25	アクアウォーク(20) 10:30~10:50	10:30															
11:00	10:45~11:30 金杉 智哉	10:40~11:25 AYA	10:40~11:25 真亜子		11:00	Maiko	10:30~11:30 橋立 弥生		11:00	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:20~12:05	村木 のりこ	橋立 弥生	アクアダンス(30) 11:00~11:30 EMI	11:00															
11:30			グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kiho		11:30	ZUMBA	★新規追加★ ZUMBA(45) 12:00~12:45		11:30	ウィンヤサヨガ(45) 11:45~12:30	橋立 弥生	【カルチャースクール】 バレエ (ベージック) 11:45~13:15	平泳ぎ(20) 11:45~12:05 バタフライ(20) 12:10~12:30 凛(Rin)	11:30															
12:00	カーディオFキック(45) 11:55~12:40	フリースタイルダンス(45) 12:00~12:45 AYA			12:00	エアロ(40) 12:15~12:55 丸山 秋子	【カルチャースクール】 ストリートダンス(60) 12:00~13:00 Maiko		12:00					12:00															
12:30	EMI				12:30		Rm		12:30	【カルチャースクール】 フラダンス(60) 12:30~13:30				12:30															
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00		太極舞(45) 13:15~14:00 藤沼 美和		13:00					13:00															
13:30	EMI				13:30		リトモス45 13:25~14:10 天野 正太郎		13:30					13:30															
14:00	RADICAL FITNESS	LES MILLS			14:00	salsation			14:00	ZUMBA(45) 14:00~14:45	ステップ(30) 14:00~14:30 EMI	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 敬都子		14:00															
14:30		BODYCOMBAT45 14:25~15:10	リラククスヨガ(45) 14:30~15:15		14:30	SALSATION60 14:30~15:30	ボディメンテナン ス骨盤体操(60) 14:20~15:10		14:30	児島 真里				14:30															
15:00		凛(Rin)	西内 やよい		15:00		パレトン(45) 14:40~15:25 天野 正太郎		15:00	ZUMBA	リトモス45 15:00~15:45 EMI			15:00															
15:30	リトモス45 15:30~16:15				15:30				15:30					15:30															
16:00	EMI				16:00				16:00					16:00															
16:30	Rm				16:30				16:30					16:30															
17:00					17:00				17:00					17:00															
17:30					17:30				17:30					17:30															
18:00			【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:30~18:30 AURA		18:00				18:00					18:00															
18:30					18:30				18:30					18:30															
19:00		LES MILLS BODYJAM45 18:45~19:30 凛(Rin)			19:00	ダンスエクササイズ(45) 19:00~19:45 mamiko			19:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:20~19:50 Yukky		パワーヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:00															
19:30					19:30		LES MILLS BODYPUMP45 19:30~20:15 徳 竜也		19:30	リズム&ステップ(30) 19:20~19:50 Yukky		リラククスヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		19:30															
20:00					20:00	DANCE HIPHOP(45) 20:00~20:45 mamiko			20:00	【カルチャースクール】 HOUSE(60) 20:00~21:00 Yukky				20:00															
20:30					20:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:40~21:25 徳 竜也		20:30					20:30															
21:00					21:00				21:00					21:00															
21:30					21:30				21:30					21:30															

~BODYBALANCE ST/FXとは?~
ST(ストレングス)→腹筋、背筋のトレーニング
が入るプログラム
FX(フレキシビリティ)→柔軟に重点を置いて
トレーニングをするプログラム

~BODYPUMP TB(トータルポティ)とは?~
45分で唯一、腕を鍛えられ全身の
トレーニングができるプログラム!!
(※TBマークがない45分クラスは腕のトラックがありません)
短時間で全身をトレーニングしたい方にオススメ!

LES MILLS
BODYATTACK
LES MILLS
BODYBALANCE
LES MILLS
BODYCOMBAT
LES MILLS
BODYPUMP
LES MILLS
BODYJAM

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

スパ&フィットネス セクシス千葉 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2026.4

	(木)				(土)				(日)						
	3F	4F		フール・スパ	3F	4F		フール・スパ	3F	4F		フール・スパ			
	A	B	C		A	B	C		A	B	C				
10:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:25~11:10 中島 真理子		モーニングフローヨガ (45) 10:30~11:15 横立 弥生	アクアワーク(30) 10:30~11:00 阿部 治子	10:30	ストレッチ(30) 10:30~11:00 村木 のりこ	SALSATION45 10:20~11:05 梶原千賀子	アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05 中島 真理子	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30			
11:00				アクア(45) 11:15~12:00 阿部 治子	11:00	バレエ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎	11:00	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ	LesMILLS BODYPUMP45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:00		
11:30		エアロ(45) 11:30~12:15 丸山 秋子			11:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		11:30				11:30		
12:00					12:00		LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		12:00	MEGADANZ45 12:00~12:45 天野 正太郎			12:00		
12:30	リズム&ステップ(45) 12:25~13:10 Yukky		ヨガ(45) 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		12:30		【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます! [有料]		12:30		
13:00					13:00		LesMILLS BODYCOMBAT45 12:50~13:35 ALISA		13:00	RADICAL FITNESS	LesMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ALISA		13:00		
13:30	バレトン(45) 13:35~14:20 村木 のりこ	エアロ(45) 13:20~14:05 児島 真里	【カルチャースクール】 太極拳・氣功 13:20~14:20 吉野 天人 [有料]		13:30	LesMILLS BODYBALANCE45 14:00~14:45 凜(Rin)	【カルチャースクール】 初級バレエ (センターレッスン) 13:30~14:30 村木 のりこ		13:30				13:30		
14:00					14:00		LesMILLS BODYBALANCE45 14:00~14:45 凜(Rin)		14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ			14:00		
14:30		太極拳(45) 14:45~15:30 吉野 天人			14:30		LesMILLS BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也	☆BODYBALANCE☆ 4日/13日...FX 11日/25日...ST		14:30	ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英			14:30	
15:00					15:00		LesMILLS BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也		15:00	ZUMBA	LesMILLS BODYPUMP60 15:40~16:40 SHOEI			15:00	
15:30					15:30		LesMILLS BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也		15:30					15:30	
16:00					16:00		LesMILLS BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也		16:00					16:00	
16:30					16:30		LesMILLS BODYATTACK45 15:55~16:40 徳 竜也		16:30					16:30	
17:00	ダンススクール クルール ※キッズ※ 16:30~18:30				17:00		LesMILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 池田 将英		17:00	HIPHOP(30) 17:05~17:35 HIDE	BODYCOMBAT45 17:00~17:45 SHOEI	リラクゼーションヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI		17:00	
17:30					17:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 池田 将英		17:30					17:30	
18:00					18:00		LesMILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 池田 将英		18:00	【カルチャースクール】 K-POP(45) 17:45~18:30 HIDE [有料]				18:00	
18:30					18:30		LesMILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 池田 将英		18:30					18:30	
19:00					19:00		LesMILLS BODYCOMBAT45 17:00~17:45 池田 将英		19:00	閉館時間 19:00			19:00		
19:30	リトモス60 19:30~20:30 EMI	LesMILLS BODYPUMP60 19:15~20:15 徳 竜也	リラックスヨガ(45) 18:45~19:30 真亜子		19:30		リトモス45 17:00~17:45 池田 将英		閉館時間 20:00				19:30		
20:00		★担当者変更★ BODYCOMBAT45 20:35~21:20 凜(Rin)	パワーヨガ(45) 19:45~20:30 真亜子		【スタジオレッスン注意事項について】								20:00		
20:30					<ul style="list-style-type: none"> ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願いします。 ・レッスン開始30分前から記入できます。(ご友人のための場所取りはお断りしております。) ・安全にレッスンをを行うため、途中入退場はできません。 ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。 ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。 								20:30		
21:00					【強度や難易度について】								21:00		
21:30					<ul style="list-style-type: none"> →★初心者向けクラス★ →★脂肪燃焼クラス★ !→★中・上級者向けクラス★(中級以上 複雑な動きに慣れている方向けのクラスです) ・マークがないレッスンやその他気になるレッスンはお気軽にスタッフへお声掛けください!! 								21:30		
閉館時間 22:00															